

**Ricerca DOXA IGI:
Gli italiani che praticano sport "amano il gelato"
(e consumano gelato confezionato più dei sedentari)**

Gelato e sport: un binomio possibile? Di più! **Gli italiani che fanno sport amano particolarmente il gelato e consumano gelato confezionato più dei sedentari.**

Una **ricerca commissionata dall'Istituto del Gelato Italiano-IGI** (www.istitutodelgelato.it) **alla Doxa** ci aiuta a sondare il rapporto degli italiani "sportivi" con il gelato.

La prima scoperta che arriva dalla ricerca della Doxa è a favore del **gelato confezionato: piace all'80% degli italiani che praticano, almeno saltuariamente uno sport**. Una percentuale del 15% superiore alla media nazionale (relativa a sportivi e non), che si ferma invece al 70%. Questo accade probabilmente anche perché il **72% degli italiani che mangiano gelato sembrano attenti e interessati alle informazioni nutrizionali riportate sulle etichette dei gelati confezionati**, che oltre a garantire sicurezza e trasparenza possono aiutare a gestire una corretta distribuzione delle calorie quotidiane. Un'accortezza che diventa maggiore nelle persone attente alla propria forma fisica e sensibili ai benefici psico-fisici dello sport.

La ricerca **IGI-Doxa** - realizzata su un campione nazionale di **1005** persone rappresentative della popolazione italiana adulta (15 anni e oltre) rivela inoltre che:

ONO 21 MILIONI GLI ITALIANI CHE PRATICANO UNO SPORT, MA 6 SU 10 SONO "SEDENTARI"

Il 42% dei nostri connazionali dichiara di praticare uno sport, almeno occasionalmente: in particolare, **1 italiano su 3** si ritaglia uno spazio per lo **sport almeno una volta a settimana**. Con un picco di appassionati (14%) che si allena almeno 3 o 4 volte a settimana. Tradotto in numeri, parliamo di **circa 16,5 milioni di persone**, soprattutto uomini (61%), nella fascia di età tra i 15 e i 34 anni (47%), di istruzione medio alta (86%) che passa una parte importante del proprio tempo tra palestre, piscine e campi da gioco. Di contro, c'è un **58% di sedentari, che non pratica alcuna attività fisica** nel tempo libero – dato, questo, sostanzialmente in linea con le ultime rilevazioni Istat risalenti al 2005 (60%).

L'80% DEGLI SPORTIVI MANGIA GELATO CONFEZIONATO (BEN OLTRE LA MEDIA NAZIONALE)

Quasi 8 sportivi su 10 sono consumatori di gelato confezionato, ben al di sopra, come abbiamo visto, della media nazionale, che risulta pari a circa il **70%**. Sembrerebbe, anzi, che chi mangia gelato confezionato 1 o 2 volte a settimana sia più "portato" a fare sport

degli altri: pratica sport, infatti, 1 o 2 volte a settimana il 19,1% degli italiani, percentuale che sale al 26,4% nel caso dei consumatori "abituali" di gelato.

Lo mangiano soprattutto in casa (79%), ma anche al bar, magari quello del circolo sportivo nel quale si allenano (42%). L'occasione ideale di consumo? Soprattutto come **dessert** a conclusione del pasto (29,4%), ma per molti è uno sfizio, gratificante, da concedersi **a tarda serata** (25%). E per alcuni (3%), soprattutto le donne (4%), si rivela un utile e gradito **sostituto del pasto**.

Ma a cosa si deve il **successo del gelato tra gli sportivi**? *"Il gelato confezionato è particolarmente adatto a chi fa sport grazie alla praticità, la sicurezza e l'igiene garantiti dalla tecnologia del confezionamento – spiega **paola baraldi dell'Istituto del Gelato Italiano** - ma pesa anche la facile reperibilità, una maggiore possibilità di scelta, da mega a micro porzioni, da stecchi ricoperti che superano le **300** calorie a ghiaccioli leggeri che non arrivano a **50**, e, perché no, il **minore costo** rispetto a quello artigianale. E la facilità di inserirlo, grazie **all'etichetta**, nell'alimentazione quotidiana, con un occhio alla bilancia nutrizionale e al benessere".*

Quest'ultimo aspetto è molto apprezzato dagli italiani: 7 su 10 sono infatti a conoscenza che tutti i gelati confezionati hanno l'etichetta che rivela la composizione nutrizionale del gelato per 100 grammi e per porzione. E **per 1 italiano su 2 queste informazioni sono utili per scegliere il gelato più adatto** all'occasione di consumo. Percentuale che tocca l'85% nel caso degli aficionados che si concedono il gelato più di 2 volte a settimana.

Ma non bisogna dimenticare l'importanza del **fattore gusto-gratificazione** nella scelta del dolce freddo dell'estate: la ricerca IGI-Doxa rivela che in una scala da 1 (per niente d'accordo) a 10 (completamente d'accordo), gli italiani ritengono che il gelato confezionato sia soprattutto un alimento **buono e soddisfacente** (7,2). Magari il meritato premio da regalarsi dopo la doccia...